



# 8月 給食献立表



築港ちどり保育園 平成27年8月1日

| 日  | 曜 | 3歳未満児<br>10時のおやつ | 給食献立名                           | 3時のおやつ           |
|----|---|------------------|---------------------------------|------------------|
| 1  | 土 | 牛乳 ビスケット         | 肉みそうどん バナナ                      | 牛乳 ビスケット         |
| 3  | 月 | 牛乳 ぱくっとサンド       | 筑前煮 おくら納豆 キャベツのごま和え             | 牛乳 ウィンナーサンド      |
| 4  | 火 | 牛乳 バナナ           | ちくわの変わり揚げ ひじきの炒め煮 小魚ごま風味        | 牛乳 白い風船          |
| 5  | 水 | 牛乳 プチ鉱泉          | 鮭のレモン風味焼き 野菜とコーンの和え物 みそ汁 オレンジ   | 牛乳 くずもち          |
| 6  | 木 | 牛乳 マリー           | 鶏肉の中華風照り煮 春雨サラダ グリーンポテト         | 牛乳 アイスクリーム ウエハース |
| 7  | 金 | 牛乳 ミレーフライ        | 夏野菜のカレーシチュー フレンチサラダ 目玉焼き        | 牛乳 ベジタベル         |
| 8  | 土 | 牛乳 ビスケット         | 五目ひやむぎ バナナ                      | 牛乳 ビスケット         |
| 10 | 月 | 牛乳 ヨーグルト         | 豚肉と野菜のトマト煮 キャベツときゅうりのサラダ 小魚佃煮   | 牛乳 バナナケーキ        |
| 11 | 火 | 牛乳 乳ボー口          | さわらの西京焼き ゴーヤ入りチャンプルー そうめん汁      | 牛乳 小魚・ハーベスト      |
| 12 | 水 | 牛乳 うす焼き          | 炒り豆腐 ピーマンのおかか和え トマト             | 牛乳 とんがりコーン       |
| 13 | 木 | 牛乳 ビスケット         | お弁当の日                           | 牛乳 ビスケット         |
| 14 | 金 | 牛乳 ビスケット         | 簡易給食                            | 牛乳 ビスケット         |
| 15 | 土 | 牛乳 ビスケット         | 二色サンド みかん缶                      | 牛乳 ビスケット         |
| 17 | 月 | 牛乳 ぱくっとサンド       | かぼちゃとなすのチーズ焼き トマト 野菜スープ 手作りふりかけ | 牛乳 豆腐ドーナツ        |
| 18 | 火 | 牛乳 バナナ           | ちくわの変わり揚げ ひじきの炒め煮 小魚ごま風味        | 牛乳 昆布・ココナッツサブレ   |
| 19 | 水 | 牛乳 プチ鉱泉          | 鮭のレモン風味焼き 野菜とコーンの和え物 みそ汁        | 牛乳 じゃが芋のキッシュ風    |
| 20 | 木 | 牛乳 マリー           | 鶏肉の中華風照り煮 春雨サラダ グリーンポテト         | 牛乳 ミルクゼリー        |
| 21 | 金 | 牛乳 ミレーフライ        | ぱくぱく丼 もずくスープ オレンジ               | 牛乳 ごまスティック       |
| 22 | 土 | 牛乳 ビスケット         | スパゲティナポリタン バナナ                  | 牛乳 ビスケット         |
| 24 | 月 | 牛乳 ヨーグルト         | 豚肉と野菜のトマト煮 キャベツときゅうりのサラダ 昆布豆    | 牛乳 バナナケーキ        |
| 25 | 火 | 牛乳 乳ボー口          | さわらの西京焼き ピーマンのおかか和え 小魚のり味 すいか   | 牛乳 ポンスケ          |
| 26 | 水 | 牛乳 うす焼き          | 高野豆腐の五目煮 切干大根の酢の物 刻み昆布のおかか煮     | 牛乳 とんがりコーン       |
| 27 | 木 | 牛乳 こんがりサクサク      | 鶏肉のゆかり焼き 五目和え みそ汁               | 牛乳 ウィンナーサンド      |
| 28 | 金 | 牛乳 クラッカー         | 夏野菜のカレーシチュー フレンチサラダ ゆで卵         | 牛乳 さやえんどう        |
| 29 | 土 | 牛乳 ビスケット         | 五目ひやむぎ バナナ                      | 牛乳 ビスケット         |
| 31 | 月 | 牛乳 ぱくっとサンド       | かぼちゃとなすのチーズ焼き わかめのサラダ 野菜スープ     | 牛乳 バタークッキー       |

すずらん・ひまわり・さくら組は、10日(月)までに、お米を2合持って来てください。袋には必ず、クラス名と名前を記入してください。

## 冷たいおやつのとり方

夏場は、冷たいアイスや清涼飲料水などを口にする事が多くなります。

とりすぎると、お腹を冷やしたり、甘い物でお腹がいっぱいになって食事が食べられなくなってしまったりすることもある。

冷たいおやつについては、こどもと約束事を作りましょう。

アイスは一日一個とか、ジュースは散歩のときだけなど、とり過ぎない習慣作りが大切です。

